Cocina FÁCIL,
Cocina RICO,
con SEMANA

y KARLOS
ARGUIÑANO



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



Las nuevas Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Semana del 19 al 23 de Noviembre

LUNES 19



SOPA TURCA

MARTES 20



BORRAJA CON LOMO Y PURÉ DE PATATA

MIÉRCOLES 21



FLAN DE ZANAHORIA Y QUESO

JUEVES 22



BROCHETAS DE SALMÓN Y CIGALAS A LA MOSTAZA

VIERNES 23



GARBANZOS CON ESPINACAS Y COQUINAS

Sopa turca

1 Cocinar la sopa



EN UNA OLLA rápida con abundante agua hirviendo, pon a cocer el cuello de cordero junto con las cebollas, zanahorias y el puerro. Condimenta con sal y deja que se cocine (al 2) 10 minutos. Cuela el caldo y desmiga la carne.

2 Añadir el caldo



PREPARA una cacerola con mantequilla, vierte aceite y agrega la harina. Rehoga , añade el pimentón y moja con el caldo preparado sin dejar de remover con una varilla. Cocina a fuego medio 3-4 minutos (debe quedar cremoso).

3 Agregar las yemas



BATE las yemas de huevo en un cuenco, añade el zumo de limón y un poco de caldo caliente. Mezcla bien y agrega esta preparación a la sopa. Añade también, el cordero desmigado. Remueve y reserva.

4 Cortar el pan



CORTA en cubitos las rebanadas de pan y fríe en una sartén con aceite bien caliente. Deja que se doren y retira a un plato con papel de cocina. Sirve la sopa y acompaña con el pan frito.

El consejo de KARLOS

✔ Para hacer los trocitos de pan fritos o picatostes, si es posible es mejor utilizar pan duro del día anterior. Se pueden conservar después de fritos y fríos, metiéndolos en un tarro de cristal y guardándolos en la nevera.



Lunes 19/11/07

INGREDIENTES

4-6 personas

- 1 cuello de cordero de unos 600 gr.
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 4 rebanadas de pan
- 2 yemas de huevo
- 1 limón
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimentón
- pimienta negra en grano

Borraja con refrito de lomo y puré de patata

1 Limpiar las borrajas



LIMPIA (quita los hilos del tallo con el cuchillo o con el estropajo) y corta las borrajas en trozos. Mantenlas a remojo en un cuenco con agua.

Cocer las borrajas 2



UNA VEZ LIMPIAS colócalas en una cazuela con agua hirviendo. Sazona y cocina durante 10- 12 minutos. Cuela y reserva el caldo por un lado y las borrajas por otro.

3 Elaborar el puré



PON las patatas con su piel en la olla rápida con un poco de agua. Cierra la tapa y cocina 10 minutos. pela, trocea y tritura en el pasapurés con agua de cocción. Condimenta con sal, perejil picado y unas gotitas de aceite. Mezcla bien y reserva.

Verter caldo al refrito 4



FRÍE los ajetes picados. Añade el lomo en dados y saltea hasta que se cocine. Espolvorea con pimienta negra, agrega harina, pimentón y vierte un chorrito del caldo. Mezcla y cocina. Sirve la crema y borrajas con el salteado de lomo.

El consejo de KARLOS

✔ Como la borraja es una verdura muy perecedera, conviene conservarla en la nevera dentro de una bolsa de plástico perforada y no lavarla hasta el momento de su utilización.



MARTES 20/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- 2 kg. de borrajas
- 1 kg. de patatas
- 4 filetes de lomo fresco
- 16 ajetes tiernos
- 1 cucharada de harina
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- 1 cucharadita de pimentón (dulce o picante al gusto)
- perejil picado

Flan de zanahoria y queso con crema de judías verdes

1 Cocinar las verduras

PICA la cebolla y ponla a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Pela las zanahorias, corta en rodajas finas y agrega a la sartén con la cebolla. Cuela la zanahoria para retirar el exceso de aceite.



2 Añadir leche



CORTA en dados el queso y coloca en un cuenco. Añade los huevos y bátelos. Mezcla con la leche y nata. Condimenta con sal, pimienta y nuez moscada rallada. Agrega las zanahorias cocinadas.

3 Verter la crema

COLOCA una lámina de papel de horno que cubra la base de la fuente y sobresalga. Unta con mantequilla y harina, reparte por las paredes del recipiente. Vierte la crema y hornea al baño María a 180 grados 35-40 minutos. Deja templar.



4 Cortar el flan



PELA la patata y ponla a cocer con las judías en una cacerola con agua y sal. Deja cocer 12-15 min. Tritura, cuela y reserva. Pon un poco de crema en un plato y coloca encima un trozo de flan. Decora con una rama de perejil y sirve.

El consejo de KARLOS

✔ Recuerda que si compras zanahorias en bolsa de plástico, Debes sacarlas nada más llegar a casa y consumirlas lo antes posible, ya que corren el riesgo de estropearse.



Miércoles 21/11/07

INGREDIENTES

6-8 personas

- 800 gr. de zanahorias
- 1 cebolla
- 250 gr. de queso
- 6 huevos
- 1 vaso de leche
- 1 vaso de nata líquida
- 200 gr. judías verdes
- 1 patata
- pan rallado (para el molde)
- aceite virgen extra Carbonell
- nuez moscada
- sal
- pimienta negra

El Ventero

Nuestro compromiso $CO_2=0$

Brochetas de salmón y cigalas a la mostaza

1 Pelar las colas



PELA la cola de las cigalas y reserva las cabezas para la salsa. Pon las cabezas en una cazuela con un poco de aceite y machácalas un poco para que empiecen a soltar el jugo. Vierte el brandy y flambea (prende fuego para quemar el alcohol).

2 Hacer la salsa



AÑADE el tomate, 2 vasos de agua, sazona y cocina a fuego no muy fuerte 18-20 minutos (desde que empiece a hervir). Cuela y pon la salsa al fuego. Añade 2 cucharadas de harina de maíz diluida en agua fría y remueve. Reserva.

3 Untar las brochetas



CORTA el salmón sin piel. Prepara las brochetas intercalando salmón y cigalas (3 trozos de salmón y 2 cigalas). Salpimienta. Pon aceite en un bol, añade la mostaza, mezcla y unta las brochetas. Ásalas en la plancha unos 5 minutos.

4 Aliñar la escarola



PRINGA las paredes de un bol con un diente de ajo. Limpia y trocea la escarola, añádela con los granos de maíz cocido. Aliña con sal, 3 cucharadas de aceite y 1 de vinagre. Moja las brochetas con la salsa y acompaña con la ensalada. Decora con perejil.

El consejo de **KARLOS**

✔ 1- Al elaborar una mostaza propia se aseguran buena calidad e higiene en dicho producto, y el costo se reduce un 30%, en comparación con los productos comerciales.



JUEVES 22/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- 800 gr. de lomo de salmón
- 8 cigalas
- 1 escarola
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de maíz cocido
- ½ vaso de salsa de tomate
- 3-4 cucharadas de mostaza
- 2 cucharadas de harina de maíz
- ½ vaso de brandy
- vinagre
- agua
- aceite de oliva virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta
- perejil

Garbanzos con espinacas y coquinas

1 Cortar los huevos

CUECE los huevos en un cazo con un poco de agua durante 10 minutos a partir de que empiece a hervir. Pélalos y córtalos en cuartos.



2 Cocinar los garbanzos



PON los garbanzos a remojo de víspera. Escúrrelos e incorpóralos en la olla rápida con agua hirviendo, cebolla y zanahoria enteras, puerro troceado, pimienta y sal. Tapa y cocina 18-20 min. a partir de que empiece el vapor.

3 Incorporar las espinacas

ABRE la olla rápida, retira las verduras, desespuma e incorpora las espinacas cortadas en tiras finas.



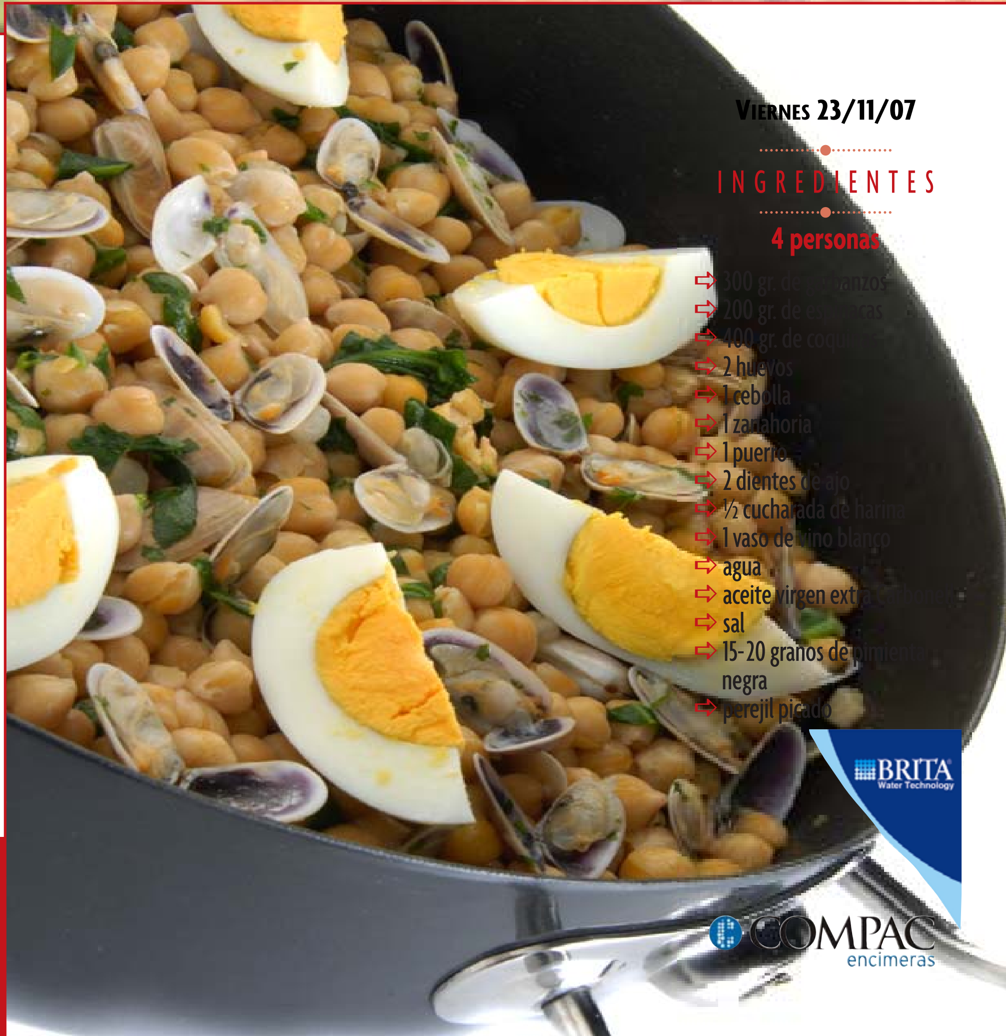
4 Introducir las coquinas



PICA ajos y saltéalos. Añade harina, mezcla y vierte el vino. Remueve e introduce las coquinas y bastante perejil picado. Escurre los garbanzos y espinacas e incorpóralos. Añade caldo si es necesario. Cocina 2-3 min, y decora con huevo duro.

El consejo de KARLOS

✔ Los garbanzos han de estar blandos y, a la vez, muy enteros. Conviene que el agua de cocción sea baja en sales de calcio y de magnesio (blanda) para evitar que la piel se separe de los garbanzos.



VIERNES 23/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- 300 gr. de garbanzos
- 200 gr. de espinacas
- 400 gr. de coquinas
- 2 huevos
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 15-20 granos de pimienta negra
- perejil picado